

特集

# あなたのこのころは 元気ですか？

～気付いてください、あなたの周りのSOS～  
エスオーエス

## このころの健康状態の自己診断

〈北海道産業保健推進センター出版〉

健康推進室 保健推進課  
保健師 田原 美穂

簡単にこのころの状態が  
チェックできます。  
ぜひやってみてください！



丸一日休める日が月に2日以上ある

はい

いいえ

次の日まで疲れが残る

いいえ

はい

はい

仕事と私生活を  
両立できている

いいえ

健康に  
満足している

睡眠に  
満足している

仕事や生活に  
満足している

私たちは、多くのストレスを受けながら社会生活を送っていて、誰もがこのころの健康を損なう可能性を持っています。

人は誰でも悲しいことや失敗を体験すると、落ち込んだり憂うつな気持ちになったりします。多くの場合は、時間がたつと元に戻りますが、このような状態が長く続き、日常生活に支障をきたして行く場合は「うつ病」が考えられます。

うつ病は、心身のエネルギー（元気）が無くなってしまう病気です。さまざまな生活や環境の変化が大きなストレスとなり、うつ病を引き起こすきっかけとなることがあります。

うつ病の引き金となる出来事は、近親者の死やリストラなどの悲しいことだけではなく、昇進や結婚といったうれしいことの場合もあります。それは責任や負担が重くなり、期待に応えようと頑張りすぎてしま


うためです。

うつ病は15人に1人の割合でかかる病気といわれています。そして、うつ病にかかっている方の1/4程度が医療機関を受診していますが、残りの3/4の方は症状で悩んでいても病気であると気付かないなどの理由で、適切な治療を受けずに悩んでいます。


周囲の人は悩みを聞いてしっかり受け止めてください。そして病気のサインに気付いたら心配していることを伝え、相談することを勧めてください。

### うつ病になると...


- 気持ちが沈み、悲観的になる
- 何も楽しくない、興味を持たない
- 眠れない(または眠り過ぎる)
- 食欲がない(または食べ過ぎる)
- 考えや行動が鈍くなる
- 気力がない、疲れやすい、おっくう
- 自分はダメな人間と考えたり、自分を責めたりする
- 物事に集中できない、決められない
- 生きていくのが辛いなど自殺を考える



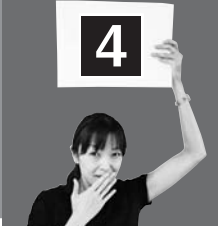
**1** あなたのこころの健康状態は良好です。このままストレスをためない生活を心がけましょう。



**2** こころが少し疲れ気味かも。ストレス解消方法を見つけたり、睡眠時間を確保して、疲れを次の日まで残さないようにしましょう。



**3** だいぶこころの疲労がたまっているようです。身近に相談できる人はいますか？ もしなければ、私たちにぜひご相談ください！



**4** こころの疲労の程度は相当高いようです。心の専門機関に相談してください！

**1** ← はい

**2** ← はい

**2** ← はい

**3** ← いいえ

**3** ← はい

**2** ← いいえ

**4** ← いいえ

今の仕事は自分に適している

ストレスはひとすら耐える

仕事がはかどる

← いいえ

← はい

← いいえ

← はい

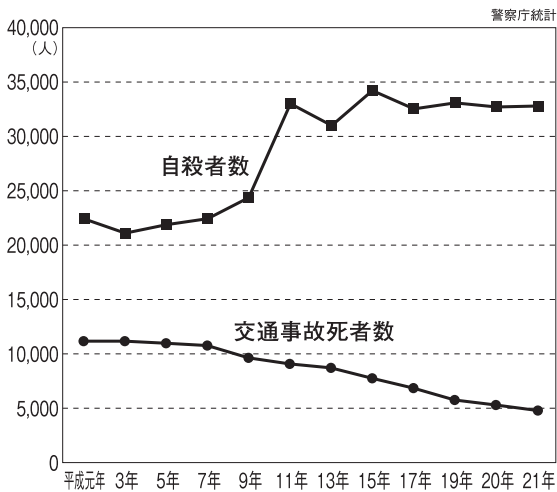
← はい

← いいえ

周囲の人間関係は良い

休みの次の日がつらい

●自殺で亡くなる方は交通事故で亡くなる方の約6倍にもなります。



平成10年に年間の自殺者が全国で3万人を超えて以来、その後も毎年約3万人の方が自殺をしています。石狩市でも毎年10～20人の方が自ら命を絶っているのが現状です。特に働き盛りの男性が多く、最近では女性の自殺も増えています。

●うつ病ではあらゆる身体症状がでます。



内科や整形外科、婦人科などで検査をしても異常が見つからなかったら「うつ病」を疑い、精神科や心療内科を受診してみましょう。